

# まっしぐら

2023(令和5)年  
12月号  
茨木市立耳原小学校



いよいよ今年も最後のひと月になりました。  
耳原小学校のみんなはとても元気いっぱいですが、寒い日が続くと  
体調不良の人もだんだん増えてきます。  
予防をしっかりと、元気に過ごしましょうね!

## エコ週間が終わりました!



きれいに整っほです!

1.8g(0.1)	1.4g(0.1)	1.8g(0.1)	1.8g(0.1)	1.8g(0.1)
4.11	0.56	2.24	0.00	0.00
9.06	4.06	0.84	2.37	1.20
3.98	4.09	0.87	0.63	3.37
0.00	1.05	1.10	0.00	0.00
1.61	1.26	1.47	0.00	0.00
	1.71	1.38	1.16	0.00

11月13日(月)~17日(金)は給食エコ週間でした。

「低学年なのにめっちゃ食べてる!」「水を出しすぎるのもエコじゃないんちゃう?」  
「どうやったら食品ロスって減るん?」など、この1週間はいつも以上に「エコ」について考える人が多かったですね。  
5・6年生の給食委員会の人たちは各クラスの食べ残しの量を調べ、気づいたことを放送してくれました。  
「みんな食べてくれてうれしい!」「あいさつも元気いっぱい!さすが耳原小!」と調理員さんが喜ばれていましたよ。  
多く食べることで素晴らしいことではありませんが、みんなが美味しくきれいに食べることで喜んでくれる人がたくさんいます!

## お知らせ

12月14日(木)の給食は「キャロットピラフ」を予定しています。

「キャロットピラフ」の具は今年度初めて使用します。下記原材料にアレルギー等があり  
食べることが出来ない児童は、代わりに主食(ごはん等)を持ってきていただきますよう  
お願い致します。 ※その場合は学校までご連絡ください。

にんじん・食用植物油脂・コーン・鶏肉・赤ピーマン・食塩・にんじん濃縮汁・  
チキンエキス・デキストリン・酵母エキス・白身魚エキス・香辛料・野菜エキス・  
トレハロース・大豆多糖類・水 ※鶏肉・大豆



## 気を付けてね 休み中の食事!

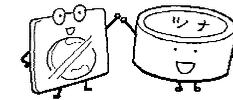
楽しい行事が続く冬休みの間は、普段とは違う食生活になります。  
なにを食べて過ごすか、自分で考えて判断できるようにしましょう!



## 食品表示を見てみよう!

「食品表示」には食品の情報(プロフィール)がのっています。自分にとって良いものか良くないものか、情報を読み取ってみましょう!

### <加工食品の食品表示例>

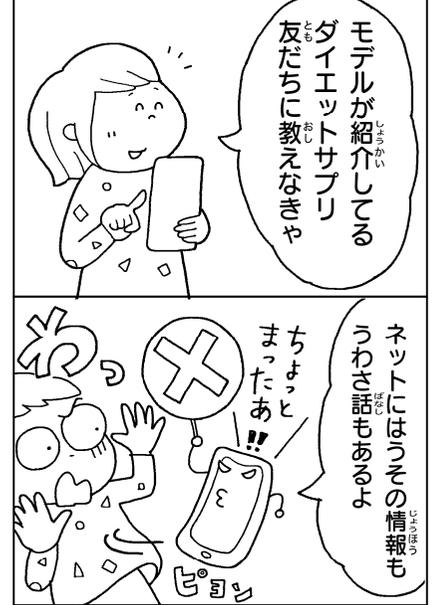


名称/ロースハム(スライス)  
原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物  
内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載  
保存方法/要冷蔵(10℃以下)  
製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルギー(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)  
卵・乳成分・大豆・豚肉

## インターネットの情報



## フェイクニュースにだまされないで!

フェイクニュースとは、うその情報でつくられたニュースのことです。だまそうとして発信しているものもあれば、うわさ話が広がったものもあります。根拠のない情報は広めたり、インターネット上に書き込んだりしないでくださいね!

ちょっと待って! SNSでの拡散!



# パズルで食育

しょくいく

## ことばさがし

ふゆ ~冬においしい食べ物~

### ゲームのルール

※たてとよこをつかいます。ななめはだめです。

※おなじ字は2回までつかえます。

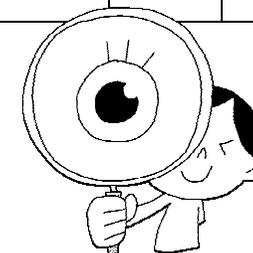
クイズ (魚のなまえ)

い	あ	な
か	じ	き
さ	さ	ば

い	あ	な
か	じ	き
さ	さ	ば

ことばのパズルから野菜、くだもの、魚の名前をさがしてみましよう。全部で31個の食べ物がかくれているよ！

ぱ	く	ろ	め	ゆ	さ	し	ち	す	ね	お	じ	や	か	ご	り
ぱ	な	な	き	ず	け	ゆ	ん	つ	ぶ	ろ	っ	こ	り	ー	ん
ぷ	り	た	ゃ	み	か	ん	げ	い	り	ら	に	き	ふ	だ	み
り	ん	ぺ	べ	か	ぼ	ぎ	ん	し	し	と	ん	ほ	ら	だ	ぱ
か	こ	ま	つ	な	は	く	さ	い	ち	ご	じ	う	わ	い	め
あ	ぶ	は	た	は	た	ろ	い	ぎ	ん	な	ん	れ	ー	こ	に
ぴ	ち	ま	ん	い	ら	い	し	げ	が	ま	き	ん	か	ん	ん
ま	べ	く	じ	よ	ね	ぎ	し	こ	り	ん	ご	そ	ぶ	ま	に
べ	ー	に	こ	か	ぼ	ち	ゃ	ろ	ほ	う	ぼ	う	ま	け	く
と	る	も	れ	ん	こ	ん	も	か	れ	い	う	お	さ	ろ	け



みつげられるかな？